

УДК 796.323.2

**В. А. Власов**

*V. A. Vlasov*

*Сибирский юридический институт МВД России,  
доцент кафедры гражданского права и процесса,  
кандидат юридических наук, доцент*

**НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ  
НЕОБХОДИМОСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ  
АРМРЕСТЛИНГОМ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОЛИЦЕЙСКОМ ВУЗЕ**

**SOME TOPICAL ASPECTS OF THE NEED  
FOR PROGRAM AND METHODOLOGICAL SUPPORT  
OF THE ELECTIVE COURSE OF SPORTS  
AND APPLIED SPORTS LESSONS FOR STUDENTS  
«ARMRESTLING» IN THE PROCESS  
OF PHYSICAL EDUCATION AT A POLICE UNIVERSITY**

*Аннотация.* Актуальность настоящего исследования заключается в реальной необходимости и обоснованности разработки программно-методического сопровождения элективного курса спортивно-прикладных занятий студентов армрестлингом в процессе физического воспитания в полицейском вузе, который будет способствовать развитию силы, гибкости и выносливости, которые необходимы в практической деятельности сотрудника полиции.

*Summary.* The relevance of this study lies in the real need and validity of the development of software and methodological support of the elective course of applied sports classes of students by arm wrestling in the process of physical education at a police university, which will contribute to the development of strength, flexibility and endurance, which necessary in practice for a police officer.

*Ключевые слова:* армрестлинг, вид спорта, обучающиеся, элективный курс, программно-методическое сопровождение, учебные занятия, процесс физического воспитания, здоровый образ жизни.

*Keywords:* armwrestling, sport, students, elective course, software and methodological support, training sessions, physical education process, healthy lifestyle.

Студенческая молодежь как отдельная социальная группа априори в силу своего возраста отличается от других групп социума поведением, установками, ценностями. Соответственно, от избранной модели поведения человека, его установок, мотивов деятельности, зависит и состояние его здоровья. Теоретические и практические основы занятий армрестлингом разрабатывали такие специалисты, как Ф. Ю. Ахтемзянов, Б. А. Акишин, И. В. Бельский, П. В. Живора, В. А. Петренко, В. В. Пономарев, А. И. Рахматов и другие ученые.

В процессе учебных занятий армрестлингом воспитать морально-волевые качества обучающихся и повысить уровень их физической подготовленности средствами указанного вида спорта.

Актуальность настоящего исследования определяется недостаточной разработанностью проблемы программно-методического сопровождения элективного курса спортивно-прикладных занятий студентов армрестлингом в процессе физического воспитания в вузе в контексте педагогической науки.

Методы исследования: теоретический анализ, метод обобщения специальной и научно-методической литературы, моделирование, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, сравнительный анализ, обработка результатов исследования методами математической статистики.

В современный период времени и особенно в последние два десятилетия органы государственной власти ставят в нормативных правовых актах стратегическую задачу по максимальному вовлечению молодежи в регулярные занятия различными видами спорта и выполнению физических упражнений. В Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года в качестве основной цели закреплено «увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 90 % к 2025 году».

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи, эффективное физическое развитие обучающихся и, соответственно, физической подготовленности будущих выпускников. Вместе с тем поступательная эволюция компьютерных технологий значительно влияет на состояние здоровья отдельных студентов, что вызывает опасения и препятствует осуществлению социального заказа государства на крепкую и спортивно ориентированную молодежь.

Стратегическим целевым ориентиром государственной спортивной политики является рост численности студентов, постоянно занимающихся физической культурой и спортом в период получения высшего образования, поскольку движение — это биологическая потребность организма, которая регулирует и мотивирует человека. В связи с удовлетворением физических потребностей обучающихся ставится вопрос об актуализации образовательного процесса по физической культуре. Эффективной формой организации физической подготовки обучающихся вуза следует признать спортивно ориентированное и физкультурно ориентированное физическое воспитание в форме элективных курсов, поскольку данные курсы учитывают потребности и интересы студентов к конкретным видам спорта, исходя в первую очередь из их индивидуальных особенностей и предпочтений.

Непосредственное участие студента вуза в формировании содержания получаемого им образования возможно путем выбора того или иного элективного курса, который преподается в образовательной организации, в порядке, указанном в ее уставе. Доступной формой элективного физического воспитания являются занятия армрестлингом, которые отличаются высокой эмоциональностью и доступностью [1].

На этом фоне существенно возрастает интерес к занятиям такими видами спорта, которые популярны, зрелищны и доступны для молодого поколения. Армрестлинг как отдельный вид спорта в последнее время выходит на принципиально новый уровень в своем развитии, популяризации и распространенности как мире в целом, так и в России в частности. С каждым годом увеличивается количество юношей и девушек, которые его выбирают как вид спорта. Эта тенденция стала проявляться в связи с масштабным развитием фитнес-индустрии, популяризацией данного вида спорта в средствах массовой информации и значительными достижениями российских армрестлеров на международных соревнованиях как среди любителей, так и профессионалов.

Становление армрестлинга как отдельного самостоятельного вида спорта происходило на протяжении достаточно длительного времени, поскольку рукоборство (борьба на руках) было знакомо представителям различных народов. В качестве доказательства данного факта можно привести имеющиеся в различных музеях отдельных государств, предметы или их части с изображением двух сцепленных борющихся рук.

В настоящее время данный вид спорта культивируется более чем в 70 субъектах Российской Федерации. В Российской Федерации проводится большое количество соревнований по армрестлингу, среди которых можно выделить: первенство России, чемпионат России, кубок России, чемпионат (первенство) Сибирского и Дальневосточного федеральных округов, всероссийские спортивные соревнования среди студентов по армрестлингу, всероссийский турнир «Сибирский медведь», всероссийский турнир «Кубок Черноземья», чемпионат Красноярского края и т. д.

В вузах возникает потребность дополнительного культивирования отдельных видов спорта, которые вызывают интерес у студенческой молодежи и оказывают всестороннее оздоровительное воздействие. Для более высокого уровня популяризации, культивирования и развития армрестлинга в России имеется объективная необходимость по включению данного вида физических упражнений в процесс физического воспитания высших и средних учебных заведений, детских спортивных школ, по осуществлению научных изысканий, направленных на разработку научно-методического обеспечения занятий армрестлингом в государстве.

Армрестлинг — это один из самых молодых видов спорта в России. Главный спортивный инвентарь в этом виде единоборств — специальный стол для армрестлинга. Федерацией армрестлинга установлены жесткие требования к его конструкции. Размеры стола составляют 90×66 см, высота от пола до верхнего края локотников — 104 см. Важная особенность — наличие подлокотников и боковых валиков для касания. Их называют подушками, так как они должны смягчать давление на локоть и защищать руку от травм. На размеры подушек также существует строгий стандарт. Это необходимо не только для соблюдения правил, но и для взаимозаменяемости. Еще одна важная деталь стола для армрестлинга — ручки. Их высота должна быть 15 см, а диаметр 3 см.

На столе укреплено всего три элемента для каждого из борцов: подлокотник, подушка (на нее побеждающий склоняет руку побеждаемого) и ручка, за которую необходимо держаться свободной от борьбы рукой. В рассматриваемом виде спорта два основных правила. Первое: никогда нельзя отрывать локоть от подлокотника, — и второе: свободной от борьбы рукой всегда нужно касаться ручки.

В самом начале проведения педагогического эксперимента с курсантами Сибирского юридического института МВД России с целью уточнения знаний обучающихся об армрестлинге как об отдельном виде спорта был проведен социологический опрос. Его анализ показал следующее: только 75 % студентов имеют представление о данном виде спорта, 25 % — не имеют никакого представления о нем; 60 % студентов получали информацию о нем из СМИ, Интернета и т. д.; 65 % респондентов указали, что армрестлинг им нравится за его простоту и доступность; хотели бы им заниматься только 40 % опрошенных. Результаты опроса указывают на то, что данный вид спорта среди студентов вузов города Красноярск не достаточно популярен.

Для оценки уровня силовой подготовленности студентов были использованы несколько тестов [2]. Из антропометрических данных студентов определялись рост (в см) и вес (в кг).

В таблице 1 представлены педагогические тесты для контроля физической подготовленности студентов на элективных курсах занятий армрестлингом.

Таблица 1 — Педагогические тесты для отбора студентов на элективные курсы спортивно-прикладных занятий армрестлингом

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормы			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Динамометрия кистей рук, кг	>30	30–35	45–50	55–65
2	Подвижность в плечевом суставе, см (выкруты с гимнастической палкой)	>70	60	45	30
3	Прыжок с места, см	>140	150	170	200
4	Наклон вперед из положения сидя, см	-5	0	5	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек, кол-во раз	>20	30	40	50
6	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (юноши)	>8	10	12	14
7	Жим штанги от груди лежа, кг, к-во раз (юноши 50 кг, девушки 20 кг)	>10	20	30	40
8	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	>10	20	30	40

Представленные контрольные упражнения использовались для первоначального отбора студентов на регулярные занятия армрестлингом. Данные контрольные тесты способствуют контролю и коррекции результатов спортивно-прикладных занятий студентов вуза армрестлингом.

Элективный курс спортивно-прикладных занятий студентов армрестлингом в физическом воспитании в вузе — это педагогический процесс, направленный на активизацию мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом посредством включения разнообразных элективных (избранных) курсов, органично развивающих скоростно-силовые виды физических упражнений в вузе и способствующих освоению нетрадиционных видов физических упражнений и формированию новых знаний о физическом и духовном совершенстве человека, разностороннему гармоничному развитию физических качеств, поддержанию и укреплению физической и профессионально-прикладной физической подготовленности. Его внедрение в полицейских вузах будет позитивным явлением, поскольку будет способствовать развитию силы, гибкости и выносливости, тех качеств, которые необходимы в практической деятельности сотрудника полиции.

1. Власов В. А., Пономарев В. В. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 11. 35 с. [Вернуться к статье](#)

2. Власов В. А., Пономарев В. В. Модельные характеристики для отбора студентов на занятия в спортивной секции армрестлингом в техническом вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 5. С. 54–55. [Вернуться к статье](#)